

Ecoles Communales de Court-Saint-Etienne

Menu de février 2020



lundi 3 février 2020	mardi 4 février 2020	jeudi 6 février 2020	vendredi 7 février 2020
POTAGE OIGNONS Burger de bœuf jus de viande Potée romanesco (*) All: céleri, gluten(blé,orge), soja lait, œuf Fruit (*)	POTAGE EPINARDS Boudin blanc Compote de pommes Pommes de terre nature All: céleri, gluten(blé,orge) soja, lait, moutarde, œuf Yaourt aux fruits mixés (*)	POTAGE NAVETS Farfalles Râgout de volaille (aubergines, courgettes, tomates, ...) Fromage râpé All: céleri, gluten(blé,seigle) soja, lait, œuf Banane	POTAGE CAROTTES Filet de Colin Jus au persil Poireaux Pomme de terre nature All: céleri, gluten(blé,seigle) lait, poisson Biscuit
POTAGE POIVRONS Steak haché de veau à l'estragon Haricots coupés (*) Pommes de terre persillées All: céleri, gluten(blé,orge), soja lait Fruit (*)	POTAGE CRESSON Filet de poulet Légumes couscous Semoule de blé All: céleri, gluten(blé) lait, soja, lupin Flan vanille	POTAGE HARICOTS BLANCS Penne aux quatres fromages Fromage râpé All: céleri, gluten(blé) lait, soja Fruit	POTAGE POTIRON Filet de merlan Crème de chicons (*) Ebly All: céleri, gluten(blé), lait soja, œuf, poisson, lupin Biscuit
POTAGE AUX COURGETTES Escalope de dinde panée Salsifis au beurre persillé Pommes de terre nature All: céleri, gluten(blé), soja lait Fruit (*)	POTAGE AUX PANAIS Omelette Ratatouille niçoise purée All: céleri, gluten(blé), soja lait, œuf Pudding vanille	POTAGE CHICONS Pâtes Sauce bolognaise Fromage râpé All: céleri, gluten(blé,seigle) soja, moutarde, œuf Fruit (*)	POTAGE TOMATES Burger de saumon Jus léger tomates & estragon Riz aux légumes All: céleri, gluten(blé), soja poisson Biscuit

Bon à savoir:

Nous vous proposons, **des légumes de saison**, (calendrier de l'IBGE), ceux-ci sont mis en gras sur le menu

Les poissons servis sont issus de la pêche durable

Les bananes sont issues du commerce équitable

Les produits d'origine belge sont mentionnés avec le logo

(*) des produits issus de l'agriculture responsable

Les repas contenant du porc sont mentionnés avec le logo

Nos repas étant produits en cuisine de collectivités, nous ne pouvons pas garantir l'absence d'allergènes et de traces d'allergènes.

Nous travaillons avec des produits frais et de saisons. De ce fait, nos menus sont susceptibles de changer en fonction des arrivages.





N'oubliez pas les légumes oubliés !

Chers enfants, chers parents,

En février, on n'oublie pas les légumes oubliés. On leur fait la fête dans nos assiettes.

Panais, topinambour, céleri-rave, pourpier, rutabaga, salsifis, bette, radis noir, persil tubéreux, carotte mauve... tous sont ce que l'on appelle des « légumes oubliés ».

Pourquoi oubliés ?

Car nous les consommons beaucoup moins qu'autrefois. Il ne tient qu'à nous de les inscrire à nouveau au menu. D'autant que les légumes, même oubliés, sont bons pour la santé, tout le monde le sait. Ils contiennent les vitamines, les minéraux, l'eau et les fibres dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.

Chaque légume contient ses propres vitamines et minéraux. Pour éviter de toujours absorber les mêmes, varier les plaisirs s'impose. N'hésitez donc pas à acheter aussi ces légumes oubliés : vous découvrirez par la même occasion de nouvelles saveurs.

Bon à savoir...

- Le salsifis a un goût d'asperge et d'artichaut, raison pour laquelle il est aussi appelé « asperge d'hiver ».
- Le panais était déjà consommé par les anciens Égyptiens.
- Vous pouvez utiliser les fanes de persil tubéreux comme du persil.

On essaie cette petite recette ?

Frites de céleri-rave

Ingrédients (4 pers.) :

- 1 céleri-rave
- 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poudre de curry

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Pelez le céleri-rave et débitez-le en bâtonnets.
3. Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Saupoudrez les frites de céleri-rave de curry et de persil finement haché. Aspergez d'huile d'olive et mélangez le tout de manière à recouvrir toutes les frites. Étalez les frites de céleri-rave sur le papier sulfurisé : elles ne doivent pas se chevaucher.
4. Cuisez environ 40 minutes en retournant les frites au moins une fois pour obtenir une cuisson uniforme.

Bon appétit !

